

چگونه از پا و ناخن مراقبت شود؟

در افرادی که به مدت طولانی حرکات طبیعی انگشتان دست و پا را ندارند انگشتان تغییر حالت داده و خشک می شوند.

پوست دست و پای بیمار بسیار خشک و آسیب پذیر می شود. بین انگشتان و زیر ناخن ها محل خوبی برای رشد قارچ می باشد. این بیماران قادر به رعایت بهداشت نمی باشند. شما باید در این مورد دقت کافی داشته باشید.

برای تمیز کردن و کوتاه کردن ناخن ها باید یک لگن آب گرم آماده کنید. دست و پای بیمار را حدود 10 تا 20 دقیقه در لگن آب گرم قرار دهید و سپس با یک لیف نرم و صابون بچه دست و پای بیمار را بشویید به خصوص بین انگشتان را به دقت بشویید.

به آرامی زیر ناخن ها را با یک وسیله مانند سوهان ناخن تمیز کنید. سپس ناخن های بیمار را به صورت مستقیم با ناخن گیر کوتاه کنید و لبه های تیز را با سوهان صاف کنید



سپس دست و پاهای بیمار را آب کشی کرده و خشک کنید بعد یک ماده نرم کننده مانند پماد یا روغن زیتون و بادام یا لوسیون های نرم کننده به دست و پا بزنید. سپس به آرامی کمی انگشتان دست و پای بیمار را با ویتامین A+D ماساژ دهید. انجام این کارها باعث می شود که پوست بیمار نرم و مرطوب شده و گردش خون انگشتان دست و پا بهتر شود.

برای نرم شدن و ترمیم ترک خوردگی پوست دست و پای بیمار، از محلول آب لیمو و گلیسرین نیز می توانید استفاده کنید.



چگونه بیمار از تخت خارج شود؟

اگر بیمارتان توانایی آن را دارد که از تخت خارج شود برای خروجش از تخت باید به او کمک کنید.

ابتدا کمک کنید تا بیمار در تخت بنشیند سپس پاهای وی را از تخت آویزان کنید از بیمار بپرسید که آیا سرگیجه یا تنگی نفس دارد یا خیر؟ در صورتی که وضعیت بیمار خوب بود زیر بازوی بیمار را بگیرید و کمک کنید تا بیمار روی پا بایستد اگر بیمار سرگیجه نداشت کمک کنید تا چند قدم راه برود.

در صورتی که وضعیت بیمار هنوز مطلوب نیست کمک کنید تا بیمار فقط در تخت بنشیند و پاهای خود را از تخت آویزان کند و کمی پاهای خود را تکان دهد یا فقط چند دقیقه روی صندلی بنشیند. این کار باعث بهبود وضعیت عضلانی و گردش خون بیمار شده و باعث تقویت عضلات بیمار می شود.

برای خارج شدن بیمار از تخت وقت کافی به وی بدهید. هرگز با عجله اقدام به بلند کردن بیمار از تخت نکنید. در صورتی که بیمار همکاری لازم را با شما ندارد با او صحبت کنید و توضیح بدهید که اگر طولانی مدت در تخت بماند عضلات و ماهیچه ها از بین می روند، همچنین نشستن در



مراقبت بهداشتی در منزل ۳

(مراقبت از پا و ناخن، تغییر وضعیت و خروج بیمار از تخت)



فبرنو
Fehar

می توانید یک بالش یا ملافه کوچک بین دست ها و وسط سینه قرار دهید. این کار باعث می شود که دست ها حالت طبیعی خود را حفظ کند و از ورم کردن آن پیشگیری می کند. دو ساعت بعد بیمار را به سمت راست تغییر وضعیت دهید و همین روش را تکرار کنید. دو ساعت بعد بیمار را به صورت طاق باز در تخت بخوابانید. در این وضعیت بهتر است که زیر پاهای بیمار بالش یا پتو قرار دهید تا کمی پاها بالاتر از سطح بدن قرار بگیرند. این کار از ورم کردن پاها جلوگیری می کند. دست های بیمار را در دو طرف بیمار قرار دهید. زیر آن ها بالش بگذارید تا دست ها ورم نکنند. در هر بار تغییر وضعیت دادن، بدن بیمار را به دقت بررسی کنید. آرام به پوست بیمار ضربه بزنید تا گردش خون بیمار در نقاط مختلف بدن بهتر شود. از نظر قرمزی و زخم به دقت بیمار را بررسی کنید. تغییر وضعیت دادن بیمار بسیار مهم است. شما با این کار از عوارضی مانند ورم کردن بدن، افتادگی دست و پاها و زخم بستر پیشگیری می کنید.

منبع: مرکز تحقیقات بیهوشی و مراقبتهای ویژه، مرکز تحقیقات تروما و قطب علمی آموزش الکترونیکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

تخت و آهسته گام برداشتن باعث بهبود وضعیت تنفس، خون رسانی بهتر به مغز و اندام ها می شود.

تغییر وضعیت در تخت چگونه انجام می شود؟

اگر بیمار ناتوان است و توانایی حرکت در تخت را ندارد (مثلاً سطح هوشیاری پایینی دارد و یا قطع نخاع شده است)، باید شما در این رابطه به او کمک کنید. هر دو ساعت یک بار باید بیمار را در تخت جا به جا کنید با این کار گردش خون بیمار بهبود می یابد و از زخم بستر پیشگیری می کند.



شکل ۱-۱: تنفس دیافراگماتیک

به این طریق که یک بار بیمار را به سمت چپ بخوابانید، زانوهای را به سمت داخل شکم خم کنید و یک بالش بین پاها قرار دهید. به صورتی که ران و زانو باهم تماس پیدا نکنند. دو ساعت بعد هر دو دست بیمار را از آرنج خم کرده و روی سینه قرار دهید.